
**SOSIALISASI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN
PENGECEKAN TENSI DARAH PADA LANSIA DI DESA SEMBALUN
LAWANG**

Ira Dianti¹, Wahyu Fareeza², Mulhidin³,

^{1,2}Universitas Pendidikan Mandalika, (Mataram), (Indonesia)

³STTL Mataram, (Lombok Timur), (Indonesia)

*Corresponding author email : mulhidin.88@gmail.com

History Article**Article history:**

Received September
02, 2025

Approved September
30, 2025

Keywords:

*Sosialisasi,
Hipertensi,
pemeriksaan tekanan
darah, Lansia*

ABSTRACT

According to data from WHO (2023). Hypertension is the leading cause of premature death in the world. It is estimated to reach around 1.28 billion adults aged between 30–79 years, this disease is spread throughout the world, WHO further explains that the number of sufferers of this disease in 2023 mostly live in low- and middle-income countries. Hypertension or high blood pressure occurs when the pressure in your blood vessels is too high (140/90 mmHg or higher). This condition is common but can be serious if left untreated. Hypertension, especially in the elderly, is a disease that can be prevented by providing an understanding to patients about the causes of hypertension and how to prevent it. Objective: To provide knowledge to the elderly and their families about hypertension and how to prevent it. Method: Using banners and leaflets. There were 20 participants in this activity consisting of elderly and families of Sembalun Lawang Village residents. Results: This activity began with filling out a pre-test knowledge questionnaire about hypertension which was then continued with counseling by the resource person. Following the outreach activities, a post-test questionnaire was completed and blood pressure was checked. The post-test questionnaire after the outreach activities showed a 100% increase in knowledge. Conclusion: The outreach activities provided additional and enhanced knowledge to the elderly and their families about hypertension and its prevention, enabling them and their families to prevent it. Blood pressure measurements were conducted to raise awareness among the elderly about the importance of maintaining regular blood pressure monitoring.

ABSTRAK

Menurut data dari WHO (2023). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia Diperkirakan mencapai sekitar 1,28 miliar orang dewasa dengan rentang usia antara umur 30–79 tahun, penyakit ini tersebar di seluruh dunia, lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa jumlah penderita penyakit ini pada tahun 2023 sebagian besar tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat

menjadi serius jika tidak diobati. Hipertensi khususnya pada lansia merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan memberikan pemahaman kepada pasien tentang penyebab hipertensi dan cara pencegahannya. Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dan keluarga terhadap penyakit hipertensi dan cara pencegahannya. Metode: Menggunakan media banner dan leaflet. Terdapat 20 orang peserta pada kegiatan ini yang terdiri atas lansia dan keluarga warga Desa Sembalun Lawang. Hasil: Kegiatan ini diawali dengan pengisian angket pengetahuan pre-test tentang hipertensi yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan oleh narasumber. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan kegiatan pengisian angket post-test serta dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Angket posttest setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 100%. Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan memberikan tambahan dan peningkatan pengetahuan kepada lansia dan keluarga tentang hipertensi dan pencegahannya agar lansia dan keluarga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan agar lansia sadar akan pentingnya tetap mengontrol tekanan darah secara rutin.

© 2025 Jurnal NGABDI Lichen Institute

*Corresponding author email: author@mail.com

INTRODUCTION

Menurut data dari WHO (2023). Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia Diperkirakan mencapai sekitar 1,28 miliar orang dewasa dengan rentang usia antara umur 30–79 tahun, penyakit ini tersebar di seluruh dunia, lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa jumlah penderita penyakit ini pada tahun 2023 sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2023; Sunarwinadi, 2017). Prevalensi hipertensi meningkat secara global karena penuaan populasi dan peningkatan paparan faktor risiko gaya hidup termasuk pola makan yang tidak sehat, diantaranya asupan natrium tinggi dan kalium rendah serta kurangnya aktivitas fisik.

Masyarakat Desa Sembalun Lawang adalah masyarakat yang berdomisili di bawah kaki gunung Rinjani Kabupaten Lombok Timur, saat ini menurut hasil observasi, masyarakat di desa ini memiliki minim kesadaran dalam melakukan pengecekan kesehatan ke puskesmas, pos kesehatan desa maupun kegiatan posyandu yang ada di setiap dusun masing-

masing, oleh sebab itu angka hipertensi masih tergolong tinggi di Desa sembalun Lawang.

Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012). Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).

Penyakit hipertensi menurut Brunner dan Suddarth (2013), merupakan pemicu utama kematian global, meskipun demikian segala jenis penyakit dapat dicegah dengan upaya pencegahan. Di Indonesia, penyakit ini menjadi penyebab utama tingginya angka kematian dan morbiditas, sehingga penanganannya umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. lebih lanjut penyakit ini disebut sebagai "silent killer," hipertensi dapat timbul tanpa gejala, sehingga menyebabkan banyak penderita tidak menyadari kondisinya.(Brunner & Suddarth, 2013).

Pada usia lansia, terdapat banyak fungsi organ yang mengalami penurunan, sehingga mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat penyakit kronis dan daya tahan tubuh yang menurun(Mujiastuti *et al.*, 2021). adapun prevelensi hipertensi berdasarkan umur menurut tim riskesdas (2018, 2019) didapatkan pada umur 65-74 tahun sebesar 63,25% dan pada usia diatas 75 tahun sebesar 69,5%. adapun salah satu upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. sebagaimana pandangan Saraswati dan Novianti, (2019). Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka salah satu upaya mencegah dampak yang terjadi akibat hipertensi tersebut maka diperlukan pemberdayaan masyarakat dengan cara melakukan penyuluhan untuk pemahaman pengetahuan agar dapat melaksanakan pencegahan hipertensi. Meningkatkan pengetahuan keluarga merupakan suatu cara untuk memberdayakan keluarga dalam meningkatkan kapabilitas mereka dalam mengelola kondisi hipertensi.(Simamora *et.al*, 2021).

Upaya nyata yang dilaksanakan oleh TIM pengabdian Universitas Pendidikan Mandalika Mataram bekerjasama dengan Sekolah Tinggi Teknik Lingkungan Mataram melakukan sosialisasi di setiap posyandu. Adapun program kerja yang dilakukan adalah sosialisasi kesehatan tentang Hipertensi di Desa Sembalun Lawang. adapun kegiatan ini bertujuan Untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dan keluarga terhadap penyakit hipertensi dan cara pencegahannya.. Biasanya hipertensi pada lansia terjadi karena pola makan yang tidak sehat

METHODOLOGY

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di Desa Sembalun Lawang, Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, tanya jawab dan diskusi tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya, dilanjutkan dengan melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah. Media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan ini adalah Banner dan Lefalet yang berisi tentang materi hipertensi dan pencegahannya untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Berikut ini tahapan kegiatan penyuluhan :

1. Tahap Persiapan : mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan, menyiapkan tempat kegiatan, dan kontrak dengan peserta penyuluhan terkait waktu dan tempat untuk kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan : kegiatan dimulai dengan melakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum penyuluhan (pre test) dengan memberikan angket yang berisi pertanyaan tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya.
3. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya
4. Diskusi dan sesi tanya jawab yang telah diberikan
5. Evaluasi : pengukuran kembali (post test) setelah kegiatan penyuluhan
6. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan set pengukuran tekanan darah yaitu tensi meter (manual dan digital) dan stetoskop, pulpen dan kertas untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah setiap peserta penyuluhan.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 9 November 2024, di rumah kader paosyandu Dusun Lebak Benjor Desa Sembalun kegiatan yang dilaksanakan adalah sosialisasi tentang penyakit hipertensi dan pengecekan tensi pada para peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan dikelompokkan menjadi 4 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap diskusi dan tanya jawab serta tahap evaluasi. adapun hasil r Pre-Test dan Post Test Tentang Hipertensi peserta sosialisasi disajikan pada table berikut.

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan kuesioner Pre-Test dan Post Test Tentang Hipertensi Masyarakat Desa Sembalun Lawang Tahun 2024

Tingkat pengetahuan peserta	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	13	65	0	0
Cukup	7	13	20	100

Sumber : data survey, 2024

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia terhadap Hipertensi, data menunjukkan pada saat dilakukan pembagain kuesioner pretest lansia

terdapat 7 orang (35%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan terdapat 13 orang (65%) dengan pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi mengenai Hipertensi dan dilakukan pengukuran pengetahuan (post test) didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat yang begitu besar, berdasarkan masukan dan diskusi yang disampaikan oleh peserta kegiatan, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta meningkat menjadi 100% setelah dilaksanakan pos test terkait tingkat pemahaman yang mereka dapatkan, selama pelaksanaan bahkan dari tahap persiapan tim mendapatkan sambutan yang sangat baik, dibuktikan dengan dengan tingginya antusiasme peserta berupa ;

1. Antusiasme para ibu-ibu posyandu sangat tinggi , menyambut dengan baik tawaran sosialisasi kesehatan tentang hipertensi.
2. Materi sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan keadaan masyarakat dusun lebak bnjor , yaitu masih kurangnya pengetahuan mengenai dampak apa saja yang terjadi keada penderita hipertensi.
3. Potensi dan kondisi Tingkat pemahaman masyarakat dusun lebak benjor terlihat baik, terbukti dari proses tanya jawab yang berlangsung pada saat pemberian materi .

Pemberian informasi dalam kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media banner dan leaflet, media yang digunakan sangat efektif dalam membantu menyampaikan informasi. Media yang digunakan memudahkan peserta penyuluhan untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena audience memperhatikan materi penyuluhan dan aktif dalam sesi tanya jawab dan berdiskusi dengan pemateri.

Melalui kegiatan penyuluhan ini terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman warga tentang hipertensi dan pencegahannya. Informasi ini penting diberikan kepada warga agar dengan adanya pemahaman yang baik maka warga mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol dan dapat mencegah terjadinya hipertensi. Mencegah peserta yang tidak memiliki riwayat hipertensi untuk menghindari pola hidup yang tidak sehat. Para peserta diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi



Gambar 2. Sosialisai Hipertensi dengn Pamplet

Selain aktifitas penyuluhan, Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan pada kegiatan ini untuk memberikan kesadaran dan motivasi kepada warga akan pentingnya cek tekanan

darah secara rutin. Melalui kegiatan pemantauan tekanan darah diharapkan masyarakat terutama lansia nantinya lebih mawas diri terhadap kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi adalah penyakit terkontrol dimana jika tekanan darah tetap dapat dikontrol dalam kondisi normal maka lansia dianggap dalam kondisi sehat. Melalui kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan keluarga hidup yang tidak sehat.



Gambar 3. Kegiatan Pengecekan Tekanan Darah

CONCLUSION

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah kejadian dan komplikasinya. Pemahaman yang baik tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya serta kesadaran untuk rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah adalah bentuk kegiatan pencegahan yang dapat dilakukan. Penambahan pengetahuan dan pemahaman warga akan hipertensi dan pencegahannya dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan kegiatan pemeriksaan tekanan darah

REFERENCES

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal promkes*, 1(2), 111-117.
- Brunner & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 8, Vol. 2, Issue). EGC.
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33860/Lnj.V2i2.1337>
- Desa Sembalun Lawang.2024. *Profile Desa Sembalun Lawang*, Kecamatan Sembalun Kab. Lombok Timur.
- LPPM. (2024). *Panduan KKN Tematik MBKM Universitas Pendidikan Mandalika*. Mataram: UNDIKMA

- Mujiastuti, R., Rita, E., Nurbaya Ambo, S., Herlina, L., Susilowati, E., Informatika, T., Teknik, F., Muhammadiyah Jakarta, U., Keperawatan, I., & Ilmu Keperawatan, F. (2021). Edukasi Skrining Gizi Lansia Untuk Kader Posyandu Lansia Rw 011 Kelurahan Penggilingan. *Communnity Development Journal*, 2(2), 383–390.
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. [Http://Www.Gizi.Net/Download/ASI](http://www.gizi.net/download/ASI)
- Tim Riskesdas 2018. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
- WHO. (2023). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, By Country and by region, 2000- 2016*. Geneva: World Health Organization.